

O Hašnu  
Hara

Praktický Joga



**P**ůjčujeme:

knihy / časopisy / noviny / mluvené slovo /  
hudbu / filmy / noty / obrazy / mapy

**F**přístupujeme:

wi-fi zdarma / e-knihy / on-line encyklopedie /  
e-zdroje o výtvarném umění, hudbě, filmu

**P**ořádáme:

setkání s autory / přednášky / koncerty /  
filmová představení / výstavy /  
aktivity pro děti a jejich rodiče / čtení

**[www.mlp.cz](http://www.mlp.cz)**

[knihovna@mlp.cz](mailto:knihovna@mlp.cz)

[www.facebook.com/knihovna](https://www.facebook.com/knihovna)

[www.e-knihovna.cz](http://www.e-knihovna.cz)

# Praktický Joga

O Hašnu Hara

Znění tohoto textu vychází z díla Praktický Joga tak, jak bylo vydáno nakladatelstvím Otakara Griese v roce 1920 (HARA, O Hašnu. *Praktický Joga: několik pokynů evropským žákům o jogické praxi: soubor cvičení jogické filosofie a praxe s kapitolou věnovanou perské magii*. Přel. A. Janáček. Přerov: Otakar Griese, 1920. 39 s. Knihovna svobodné školy věd hermetických, sv. 18).



Text díla (O Hašnu Hara: Praktický Joga), publikovaného [Městskou knihovnou v Praze](#), není vázán autorskými právy.

---

Citační záznam této e-knihy:

HARA, O Hašnu. *Praktický Joga*. [online]. V MKP 1. vyd. Praha: Městská knihovna v Praze, 2015 [aktuální datum citace e-knihy - př. cit. rrrr-mm-dd]. ISBN 978-80-85041-35-4 (pdf). Dostupné z:

[http://web2.mlp.cz/koweb/00/04/10/85/63/prakticky\\_joga.pdf](http://web2.mlp.cz/koweb/00/04/10/85/63/prakticky_joga.pdf)

---



Vydání (obálka, upoutávka, citační stránka a tiráž), jehož autorem je Městská knihovna v Praze, podléhá licenci [Creative Commons Uveďte autora-Nevyužívejte dílo komerčně-Zachovejte licenci 3.0 Česko](#).

---

Verze 1.0 z 18. 2. 2015

## Upozornění pro čtenáře

Tato e-kniha obsahuje poznámky pod čarou, které nejsou hypertextově provázány.

Text poznámky pod čarou je umístěn na dolním okraji každé stránky, ve které je v textu zvýrazněno číslo poznámky pod čarou (např.: Text<sup>0</sup>).

---

<sup>0</sup> Text poznámky pod čarou.

## OBSAH

Upozornění pro čtenáře .....	5
Úvod .....	7
Kapitola I.....	9
Kapitola II. ....	13
Kapitola III. ....	17
Kapitola IV.....	21
Kapitola V.....	25
Kapitola VI.....	28
Kapitola VII. ....	31
Kapitola VIII. ....	35

## Úvod

OM MANI PADME OM!

Kapky rosy padají v lesklé moře!

Všechn Život je částí Nekonečného,

a Jeho nejvnitřnější duše splývá se mnou.

Nořím se do Ticha

v a hledám vědomí BYTÍ.

Mysl se Samostí se něžně mísí

a kapky rosy padají v lesklé moře.

Stále hlouběji klesám do nezměrných propastí

a kapky rosy padají v lesklé moře...

A sebevědomí všechno již mizí,

zbývá toliko vědomí TEBE A MNE.

*Neznámý.*

Východní náboženství stojí výše vůdčí hvězdy anglických okkultistů; ono je vábí k tajuplným neznámým světům, vytrhuje je ze všedních sítí západního života a ukazuje jim k mlhavým cílům, skrytým za Himalajou, kde bydlí, jak se vypravuje, nesmrtelní adepti.

Východní náboženská moudrost, jakž nazývají Evropané joga, je nesporně velmi krásná, ač poněkud sobecká, neboť navádí učedníky, aby se vyhýbali pozemským povinnostem. Filosofie indického jogu je vznešená, jeho žáci čistí a víře silně oddáni. Mnozí z nich probudili pozoruhodné schopnosti a síly a jsou s to vyvolati zjevy, po nichž žíznivě touží rasy západní; jiní, neméně čistí a oddaní – a je jich většina – nedospěli ještě k tak vysokému stupni dokonalosti.

Praktické studium jogu nesporně očišťuje tělo, zlepšuje zdraví a posiluje mysl. Již proto lze je doporučiti, a ačkoli mnohé posice

a předpisy zdají se nám nemožné, ba dokonce i směšné, nezapomínejme, že východnímu žáku není nic absurdní nebo nemožné; ostatně východní joginové začínají cvičiti již zmlada, kdy údy jsou ještě ohebné a povolné.

Radža-joga nevyžaduje posic a zkřivenin, jež praktikují se v hatha-jogu a jež západovce tolik odpuzují. Podám theorii i praxi obou jogů, podotýkám však, že v praxi o leccčems jest mi ještě pomlčeti; přes to budu se zabývati více praxí než theorii.

Joga znamená ponoření nižšího já ve vyšší Jáství čili sjednocení s božskou vůli, přemožení temnoty světlem, vítězství nad zvířecí stránkou povahy. A filosofie, uschopňující člověka k tak velikému dílu, snad zaslouží, aby byla studována. Člověk západní odmítne snad většinu jogických cvičení, během praxe však sezná, že jsou přece jenom prospěšná. Je-li opravdově nadšen pro jogickou praxi, může dosáhnouti, jak poctivě věřím, všeho, čeho dosahují indičtí adepti, i levitace (vznosu); jen snaha jeho musí býti vytrvalá<sup>1</sup> a mocná.

---

<sup>1</sup> Trpělivost a vytrvalost jsou nezbytné tomu, kdo hodlá nastoupiti stezku jogu. Netrpělivcům nelze doufati v pravé uskutečnění jogu, A ti, kdož z marnivosti nebo pod vlivem chvilkového zápalu pěstují tuto praktickou filosofii, nesmějí doufati, že jim kyne úspěch, ani viniti svého učitele za své chyby, jichž se sami dopustili. (Svami Abhedananda; „Pět stezek k nejvyšší pravdě,“) Pozn. red. (Otakar Griese)



# Kapitola I.

*Výměry východních method okkultního rozvoje. Podstatné podmínky úspěšné praxe. Radža-joga proti hatha-jogu. Cvičení mravních vlastností. Kontrola a regulace dechu. Filosofie a praxe jogu.*

Východní metody okkultního vývoje nejsou sice přizpůsobeny západním národům, avšak každý vážný žák může se jimi řídit, a to je konečně otázkou adaptace. Žák musí býti vážným a vytrvalým, jinak nepostoupí; vyhoví-li tomuto požadavku, pak může i západník vyvinouti netoliko ty nejvyšší fáze jogu, nýbrž může býti joginem i tehdy, zabývá-li se i nadále zaměstnáním všedního života. Ovšem indiští adepti věnují všechen čas cvičení, což obyčejnému člověku není možné, myslím však, že to není nevyhnutelné. Cvičení radža-jogu jsou nejlákavější. V hatha-jogu je mnoho, co odporuje pojmům a představám evropským, přece však doporučuji zabývat se radža- i hatha-jogem, a tu připomínám, že mohu podati velkou část předpisů několika málo slovy. Nač zaplétati žáka do dlouhých filosofických výkladů, možno-li mu v krátkosti podati dostatek cenných praktických pokynů?

Žák nechť se vynasnaží, aby dosáhl duchovního klidu, který sestupuje jako pláštík na člověka, zvyklého dlouhému duchovnímu obcování, vznešeným myšlenkám a inspirovaným představám, vždyť usiluje o schopnosti, jež mu umožní vyvolávati zjevy, podobné oněm indických joginů.

Znám své Angličany a vím, že uhodí nejprve na zjevy, avšak říkám již předem, ačkoli je jogický vývoj možný, že přece není tak snadný, jak by se na prvý pohled zdálo, a že vyžaduje mnohem více sebezapření a zdoluhavého úsilí, než dřívější pomalý způsob vývoje. Žák musí se vystříhati nádhery a snažiti se, aby klidně a pravidelně žil, avšak nesmí nikterak rušivě působiti na obvyklé své povolání a rozumné radosti. Prvé dva stupně jogického cvičení jsou celkem snadné pro člověka obyčejné volní síly. Jsou to *jama* a *nijama*.

První<sup>2</sup> sestává povíce z boje proti vrozené hříšnosti, k níž je každý člověk náchylný. Žák musí být pravdivým, poctivým a zdrželivým, a je-li dosti snadné být poctivým, k pravdivosti a zdrželivosti je zapotřebí u většiny lidí značné námahy; bývá tu svedeno mnoho a velkých bojů mezi masem (člověkem) a ďáblem. Pravdou vyrozumívá se pravda absolutní a rovněž zdrželivost je tu míněna absolutně. Žák nesmí přijati darů od kohokoli, nesmí žádného tvora vědomě zabít ani způsobiti aby nějaký tvor byl zabit.

Nijama<sup>3</sup> zahrnuje hlavně tělesnou čistotu a cvičení určitých morálních vlastností; prádlo i tělo musí být čisté, neposkvrněné.

---

<sup>2</sup> Z osmi částí praktického jogu je jama v popředí. Patří sem pět velkých přikázání vyslovených ovšem formou zápornou: Nezapíjeti, (neublížovati), nelhati, nekrásti, nežítí necudně a nepřijímati darů; je to mravní zákoník objevující se dosti často u některých sekt. Představu o pohlavním životě musí každý, kdo se chce státí dokonalým jogínem, zapuditi již proto, že duše je bezpohlavní; a přijímati dary je právě tak nesprávné, jako krásti. Ničí to neodvislost duše a příjemce stává se pouhým otrokem. Těmito velkými přikázáními jest povšechně se řídití mužům, ženám i dětem, bez ohledu na čas, místo a postavení, a překročujeme je nejenom tehdy, když jich neuposlechneme, nýbrž i tím, když překročení zaviníme nebo je schvalujeme. Kdo plní prvé přikázání, nezabíjí ani neublízuje živým tvorům, zahání ze svého okolí všechno nepřátelství, takže i zvířata od přírody divoká před jeho očima krotnou; na př. tygr pohrává si před takovým jogínem s beránkem. Kdo nelže, nečiní tak ani ve snu, ani myšlenkami, ani slovy, a řekne-li k někomu: „Žehnám ti!“, jest člověk ten požehnan; nebo řekne-li k chorému: „Buď zdrav!“, ihned se tento uzdraví. – Ze zdrželivosti plyne energie. Cudný mozek má zastařující moc, bez cudnosti není duchovní síly. Všichni mužové mozkově obrovsky činní jsou velmi zdrželiví, poněvadž zdrželivost podivuhodně zvyšuje výkonnost člověka. Vůdčí duchové bývali vždy velmi zdrželiví. – Počet těchto „velkých přikázání“ zvyšuje se z pěti na deset; alespoň praví se v Hathajogapradipika I. /17.: Neusmrcovati, láska k pravdě, počestnost, cudnost, trpělivost, pevnost, soucit, upřímnost, střídmost, čistota. (Rich. Schmidt: „Fakire und Fakirtum im alten und modernen Indien“, str. 177-178.) Pozn. red. (Otakar Griese)

<sup>3</sup> Je patero observancí neboli malých úkolů, jež jest jogínovi plniti: Vnitřní a zevní čistotu, soběstačnost, askezi, studium a uctívání božství, k čemuž se připočítávají ještě vroucnost, víra, dobročinnost, skromnost a obětavost. Zevní očisťování udržuje tělo čistým, člověk špinavý nestane se nikdy jogínem. Ovšem, čistota vnitřní je mnohem cennější než zevní, avšak nezbytny jsou obě; jedna bez druhé

Žák musí se učití spokojenosti a stále si uvědomovati, že všechno, jak ve světě existuje, je tak nejlepší; nesmí reptati na kruté rány osudu, nýbrž musí se věnovati celou duší uskutečňování Božského Ducha v sobě, aby se s ním sjednotil. Musí býti pamětliv, že jogín je právě tak úzkostlivý ve svých povinnostech k němým zvířatům jako k lidem a že není mu dovoleno zraniti ani uraziti kohokoli z nich. Tomuto bodu musí Evropané věnovati zvláštní pozornost, neboť jogín nesmí požívatí masa v jakékoli formě, což pro většinu lidí znamená velmi mnoho. Radil bych, aby žák měnil potravu jenom pozvolna, ježto náhlou změnou značně trpí organism.

Uvedené detaily, ač zřejmě nepatrné, bývají příčinou zdaru nebo nezdaru na prvním stupni žakovství podle toho, dbá-li se jich čili nic. První zdar je velmi důležitý, neboť povzbuzuje žáka, aby na cestě za magickými schopnostmi překonával překážky a nesnáze stále větší.

Dále všimneme si *asanu* neboli polohy těla při cvičení, jež konati jest žáku, aby sobě podrobil mysl a tělo.

Pak probereme *pranajamu* neboli kontrolu a regulaci dechu. Tento předmět, jak v dalším uvidíme, je velmi důležitý.

A konečně dotkneme se *pratjaharu*, což znamená dokonalé podrobení si hmotných smyslů neboli cvičení v introspekci, t. j. ve vnitřním zkoumání sama sebe.

Vyjmenovaných patero přípravných stupňů týká se těla.

Další stupně týkají se podrobení nebo ovládnutí myslí. Jsou to:

---

neprospívá. Z nečistoty pochodí pak odpor k vlastnímu tělu a nedostatek spojení s jinými těly. Co druzí nazývají krásnou tvář, jeví se jogínovi jako hlava zvířecí, netrská-li z ní vyšší intelligence, a tvář, již svět nazývá zcela obyčejnou, nazve jogín nebeskou, je-li oduševněna. Očištění působí, že převládá vliv jakosti *sattvické* (z poznání pocházející); srdce se rozradostní, duch se zkoncentruje, orgány ovládne a započne projevovati se *Atman*. Soběstačnost přivodí pronikavé štěstí, a výsledkem askese neboli umrtvování těla jsou zvláštní síly v tělesných orgánech projevující se zvýšenou ostroší zrakovou a sluchovou do velkých dálek, k čemuž někdy bezprostředně dochází. (Rich. Schmidt: „Fakire und Fakirtum“, str. 178-179.) Pozn. red. (Otokar Griese)

1. *Dharana* neboli pozornost; tento mentální stav je znám Nové Myšlenky jako koncentrace (soustředění).

2. *Dhjána* neboli kontempace, meditace, s upjatou myslí na jediný předmět.

3. *Samadhi* neboli dokonalá koncentrace, za níž mysl se noří v nadvědomí, zapomínajíc na všechny vnější věci.

4. *Nirvikalpa samadhi* neboli spojení lidského Atmanu s Paramatmanem čili Božským Duchem.

Toť v podstatě vše, co objasním v dalších oddílech, kde pokusím se nastíniti způsob, kterak lze rychle a jistě dosáhnouti těchto stupňů a i onoho stupně dokonalosti, který je cílem a ukončením filosofie i praxe jogu.

Patandžali definoval joga jako osvobození od výkonů mysli. Indové pohlížejí totiž na myšlenku jako na illusi, na svět jako na báji vyplývající z myšlenkových představ, a očekávají, když odstraní myšlenkové výkony, že se sprostí světských pout, všech illusí i závazků, vízících je k zemi a oddalujících je od nebeského klidu. Uvažujeme-li o této definici, pochopíme, proč hlavní cvičení směřují k dosažení právě tohoto stavu. *Čitta* neboli mysl obyčejného člověka je nekontrolovatelnou; on nemá moci nad životem svých myšlenek, není jejich pánem, nýbrž otrokem, nemůže jim rozkazovati, nemůže vystoupiti nad obyčejnou mentální úroveň, aniž může zadržeti v myslí myšlenky dobré nebo zapuditi nežádoucí. Zbaviti se myšlenek a ponořiti se v Ducha, je obyčejnému člověku právě tak málo možné, jako cesta na měsíc.

## Kapitola II.

*Překážky úspěšného okkultního vývoje. Čela a jeho povinnosti. Zvláštní cvičení a různé způsoby kontroly dechu. Karmické plody. Stezka zdaru. Božský duch.*

O přípravách k jogu jsem pojednal; stanovím nyní překážky, které se podle Patandžaliho staví v cestu a zamezují úspěch. Jsou to: nemoc, únava, váhání, nedbalost, nesprávné pojmy, lenost, smyslnost, neschopnost dosáhnouti určitého stupně abstrakce a nestálost v něm, byl-li dosažen.

Žák je vystaven daleko větším pokušením nežli obyčejný člověk, poněvadž jeho mysl je cele obrácena k tomu, aby vymýtila žádost, a tu přirozeně člověk myslí více na podněty, jež mysl za normálních okolností propouští bez dlouhého rozvažování. Její úkol je velmi nesnadný, poněvadž odhazované „hříchy“, myšlenky, pocity a vášně probouzejí se k novému životu a ke zvýšené činnosti a lze je jenom velmi nesnadno utlumiti. Bezženství není žáku *conditio sine qua non* (nezbytnou podmínkou), avšak cudnost je nezbytnou. Smyslné žádosti musí býti přemoženy. Ovšem, často již pouhý pokus, přemoci žádosti, budí dřímajícího lva.

Mysl musí býti prostá záští, nenávisti a všech nelaskavostí. Čela nesmí o nikom ani špatně mysliti ani mluvíti, musí spokojiti se svým osudem a snášeti radost i zármutek klidně, bez nadšení, bez sklíčenosti. Slovem, jeho mysl musí býti jemná a klidná, nesmí býti rušena vnějšími věcmi, musí býti lhostejnou proti světským a hmotným záležitostem, neboť jen tak dosáhne onoho stavu svatosti, který jest jí cílem.

Patandžali podává žákovi různé metody, aby mu pomohl překonati rozptýlení, hříchy a přestupky, oddalující úspěch. Z těch shledal jsem zejména dvě neobyčejně prospěšnými, myslím tudíž, že není třeba v tomto malém článku vypočítávati ostatních.

První je cvičení *pranajama*, o němž hned pojednám; druhá doporučuje soustřeďovati mysl na některou část těla tak dlouho, až pokušení pomine, na př. na srdce, špičku nosu a pod. Někteří joginové vyslovují posvátné slovo OM, jehož stálé a kontemplativní opakování má též účinek a jež mimo to podle jogické filosofie žáky očisťuje a činí svátými.

Uvažující o těchto podmínkách, musíte uznati, že nelze jich splniti v jedné hodině nebo v jednom dni, ba ani ne za měsíc nebo za rok. U jednoho trvá to déle nežli u druhého, proto cvičte zatím asana. Žáku třeba tu započítati s nejjednoduššími cvičeními, nikoli však nadlouho. Zvolte si pohodlnou posici a posaďte se tak, aby páteř byla rovna a vzpřímena; prsa vypněte vzhůru a dopředu, bradu vtlačte dolů. Zaujmouce takovou posici můžete se pokusiti velmi jemně o regulování dechu. Je několik method regulování dechu, avšak za nejlepší pokládám následující: Usedneme do naznačené polohy a zavřeme ústa. Chřípěmi nabereme lehce a stejnoměrně vzduchu, vdechující velmi zvolna a nehlučně. Naplnivše plíce vzduchem, vydechujeme opět co možná pomalu, stejnoměrně a tiše. Nesmíme ani spěchati ani trhavě dýchati. Značně si pomůžeme, představíme-li si dech jako jemnou stříbrnou páru, již plíce pomalu a postupně vdechují a vydechují. Je to cvičení jednoduché, avšak velmi účinné. Cvičme takto po několik měsíců, až budeme moci prodloužiti dobu vdechu a výdechu na 4–8 minut. Již prodloužení na 30 vteřin člověku velmi prospívá.

Podle jiné metody uzavřeme oči, uši, nos a ústa tím způsobem, že přitlačíme palce na uši, ukazováčky na oči, prostřední prsty na chřípě a prstenníky na ústa. Po té odtáhneme prst z jedné chřípě (libovolně), velmi pomalu vdechujeme, až úplně naplníme plíce vzduchem, pak chřípi opět uzavřeme, vzduch nakrátko zadržíme a druhou chřípi pomalu a stejnoměrně vydechujeme. Vdechujeme-li na př. pravou chřípi, vydechujeme levou a vice versa. Cvičení to vydatně čistí organism a bývá velmi často doprovázeno krásnými viděními.

Někdy doporučuje guru (učitel) čelovi, aby spolkl vzduch, když uzavřel chřípě. Následný pocit je však velmi nepříjemný, ježto následkem takto povstaleho vakua v ústech a chřípích nastane v uších nepříjemné bzučení.

Cvičit musíme pozvolna, což týká se zvláště pranajamy, neboť pokoušíme-li se napoprvé mnoho dosáhnouti, můžeme si přepínáním plíce citelně poškoditi.

Cílem dechové kontroly je sjednocení já s Božským duchem. S počátku nevidíte ničeho, leda snad blesknouti světélko, což působí často již pouhý tlak prstů na víčka; mnohdy vnímáte toliko sytou čern, která po čase se rozplyne, aby se objevilo velmi jasné bílé světlo a v něm rozmanité vise. Mnohé z nich jsou symbolické, čisté a krásné, jiné opět bezcenné, vyvolané vzrušenou obrazností, jak tomu bývá na př. při vnímání vlastní aury.

Pranajamu cvičte čtyřikrát denně: při východu slunce, v poledne, při západu slunce a o půlnoci, pokaždé s 20 vdechy a výdechy. Cvičíte-li vytrvale, očistí se vaše tělo ke konci třetího měsíce do té míry, že budete moci vnímati světlo, o němž jsem se nahoře zmínil. A nyní nastává doba vlastních jogických cvičení. Pro budoucno zapamatujte si, že pravá chřípě nazývá se sanskrtsky *pingala*, levá chřípě *ida*.

Úkolem pranajamy jest ustáliti činnost mozkovou, ovládnouti nakupené a neuspořádané útvary myšlenkové a pak zmenšiti normální činnost srdeční pravidelným dýcháním, aby se tak zajistil stejnoměrný a trvalý příliv krve k mozku. To je potud nemožné, pokud stravují tělo vášně a různá hnutí. Láska, náladovost, nenávisť, žárlivost a pod., ty všechny působí na krev, vyvolávajíce hned její přítok, hned odtok, takže proud resp. tlak krve hned se zvedá, hned zase klesá jako plamen svíčky na větru.

Dříve než pokročíme dále, musíme rozuměti jogické filosofii. Indičtí joginové si představují, že celý vesmír, vše, co známe, co tušíme a čeho dosud nechápeme, pochází z jednoho zřídla, jímž je božská INTELLIGENCE. Ta není omezena ani časem ani prostorem, proniká všemi věcmi a přece se s nimi nemísí, je věčná a proto nelze

jí zničití. Jest jedinou pravou podstatou, vše ostatní je klamem a illusí (majou). Maja sluje matkou vesmíru, to znamená, že vesmír povstal z illuse. Zničíme-li maju, zničíme i svět, čili jinými slovy, svět je pouhým výsledkem představy a tudíž neskutečný. Rozbijeme-li tuto stavbu mozku, shledáme, že to, co se zdálo tak skutečné a pevné, je pouhým dýmem.

Hledíce na tuto filosofii v jiném světle, můžeme ji shrnouti ve větu, že všechny věci jsou skutečné jenom dočasně a že toliko věci duchovní jsou trvale skutečnými, což učí křesťanská bible. Jedině duch je dokonalou podstatou, vše ostatní je nedokonalé, nepodstatné. Z ducha (Brahmana) vyzařují všechny věci a podle Siva Sanhita tímto pořadem: z ducha aether, z aetheru vzduch, ze vzduchu oheň, z ohně voda, z vody země. Dále se praví, že aether má jednu kvalitu, vzduch dvě, oheň tři, voda čtyři a země pět, totiž zvuk, chuť, omak, tvar a vůni.

Indičtí učitelé se domnívají, že duše lidská opětovně se vtěluje v důsledku svého karmanu – t. j. osudu, který si ona tvoří svým dřívějším jednáním – takže její nynější tělo je prostředkem neboli nástrojem, jímž je trestána za dřívější své hříchy, spáchané v minulých existencích; jest tedy tělo jejím žalářem, káznicí. Množství radostí nebo bolů, jež připadá na člověka během života, je ovocem skutků z posledního vtělení. Tak vysvětlují Indové zřejmou nerovnost osudu vzhledem k podmínkám jednotlivých životů. Vše pochází prý z pěti živlů a bytost jimi omezená sluje *dživa*, t. j. bytost, jež „užívá anebo trpí plody činů“. Tato *dživa* nachází se ve všech věcech různě pojmenována, a když byly všechny plody karmanu průběhem evoluce vyžity, bytost ta vchází v Božského Ducha. Toť v krátkosti filosofie jogu. Indičtí joginové milují všechny věci stejně, i když jsou jim cizí, jsouce povzneseni nad veškerou hrubou hmotu, na níž nijak nelpí. Nejvyšší čelové zřídka kdy žijí mezi lidmi; žijí životem odloučeným a proto těžko lze si zjednatí k nim přístup.



## Kapitola III.

*Indická anatomie člověka. Nervová střediska a jejich skryté působení. Sídlo životní síly. Cíl joginů. Kterak zničit žádostivost a vášně. Guru – okkultní učitel. Cvičení dechová a zdraví. Schopnosti a síly joginů. Zoláštní směry pro žáka.*

Věnujme nyní trochu pozornosti indické anatomii, která se poněkud liší od anatomie evropské. Středem, kolem něhož se vše otáčí a k němuž vše tihne, i různá střediska nervová, jest páteř. Všechna cvičení směřují k tomu, aby osvobodila a rozvinula tato nervová centra a zvláště aby uvolnila průchody uvnitř páteře. Na této nahoře nalézá se ústřední nerv, zvaný poeticky „nektarem, jež vylévá měsíc“. Tento „nektar“ dělí se ve dva proudy, z nichž jeden stéká po levé straně páteře a sluje *ida*<sup>4</sup> – připomeňte si, co jsem pravil o chřípích – druhý teče páteří a nazývá se *sušumna*.<sup>5</sup> Dole v páteři je středisko zvané „slunce“ odpovídající plexu sacralis, z něhož vede průchod po pravé straně páteře, jímž proudí nervová síla nahoru. Celkem rozeznáváme čtrnáct hlavních nervů, z nichž nejdůležitější jsou právě vyjmenované: *ida*, *pingala*<sup>6</sup> a *sušumna*. Jich důležitost

---

<sup>4</sup> „Ida“, název souznačný se slovy „čandra“ a „soma“, značí tolik, co levostranný průchod. Vzniká jako jiné průchody v krajině pupeční, na kandu, vede ku hlavě, kde s pingalou ústí do sušumny, spojující přímo hlavu s pupkem. Proto také, dýcháme-li levou chřípí, vniká dech (astrálně myšleno) do idy; dýcháme-li pravou chřípí, vniká dech do pingaly. (Rich. Schmidt: „Fakire und Fakirtum“, str. 174.) Pozn. red. (Otakar Griese)

<sup>5</sup> Sušumna (souznačné názvy: pasčima, brahmanadi, sunyapadavi, brah marandhra, mahapatha, smasana, sambhavi, madhyamarga, agni a pasčima pathin) je staré označení středního dechového průchodu, vycházejícího u srdce a vedoucího ku hlavě. Později klade se jeho východisko do krajiny pupeční, což odpovídá změněným názorům. Vrchol sušumny je v hořejší části hrdla, pokračuje v krajině trachey (průdušnice) až k aortě abdominalis (břišní). (Rich. Schmidt: „Fakire und Fakirtum“, str. 177.) Pozn. red. (Otakar Griese)

<sup>6</sup> Pingala (souznačné s názvem surya), je pravý dechový průchod ústící na dolním konci sušumny. (Tamtéž str. 176.)

vysvitne teprve při cvičení. Všechny tyto provazce neboli *nadiz* (průchody) jsou nitky z jemné astrální látky, po nichž bychom marně pátrali ve fyzickém těle, proto také západní anatomové odmítají indickou anatomii – která je vlastně anatomii astrálního těla lidského – jako imaginární, čistě spekulativní; zajisté neprávem. – Uvnitř sušumny je dutinka zvaná *čitra*, v níž podle indické filosofie joginů sídlí božský duch. Je to pravděpodobně sídlo životní síly. Dole, v oblasti plexu sacralis nalézá se *lotos adhar* (zvláštní nervové pletivo), kde sídlí nejvyšší bohyně *Kundali* symbolisující sílu plodivou. Provazec po levé straně, zvaný *ida*, navíjí se kol sušumny a ústí v pravé chřípi, kdežto provazec po pravé straně, *pingala*, vína se kol sušumny vstupuje do levé chřípě. Vývoj sušumny je šestistupňový, avšak toliko o pěti je dnes dovoleno pojednati veřejně.

Cokoli se přihodí člověku za života, je výsledkem jeho karmanu a všechny žádosti doléhající na nás v nynější naší existenci, přinášející nám radost anebo zármutek, vyplývají z našeho minulého karmanu. Proto bytost, jež v minulém životě hromadila jen dobro, mívá pravidelně radostný život – avšak ne vždy – naopak bytost nahromadivší mnoho zla, sklízí též mnoho utrpení a soužení v nynější existenci. Proto jogin žije tak, aby si netvořil více karmanu – což v jistém smyslu je konečným cílem jogické praxe – aby zničil všechny žádosti, jež plodí nové karmické závazky, a tak vyhnul se další inkarnaci. Všechny žádosti a vášně lze zničit toliko vnitřním poznáním.

---

Z Vodičem nervové síly jest systém krevní, skládající se z mnoha tisíců silnějších i jemnějších trubiček, jimiž prochází krev a nervová síla a jež moderní věda nazývá žilami, tepnami a vlásečnicemi. Indická filosofie nazývá je „nadami“ a stanoví jich množství počtem 727,200.000. Tři hlavní nady jsou: *ida*, *pingala* a *sušumna*. Poslední je trativodem, jímž proudí *prana* ze své zásobárny, míchy. Idou prochází *prana*, činná v levé polovici těla, *pingalou* pak ona část prany, jež funguje a proudí v pravé polovici těla. (Guru Rama: „Principy hathajogu“, *Lucifer*, česká okkultická revue, roč. I., str. 118–119.) Poznámka redakce. (Otokar Griese)

Na východě žák neblouzní, ani nehlobá bez pomoci guruovy, naproti tomu žák západní začíná studovat sám a věří, že guru se mu objeví, až bude připraven. Kdož byli tak šťastni, že našli gura, nepotřebují těchto řádek. Podotýkám jen, že žák má se blížit k svému učiteli s náležitou úctou a nehlubší oddaností. Bývá zvykem u východních čelů velikých mistrů, že se věnují cele jejich potřebám, jež ostatně jsou velmi jednoduché a nepatrné. Pyšný člověk neměl by se nikdy hnáti za okkultním věděním, po němž horečně dychtí, ježto stává se mu prokletím a zkárou.

Žák, jenž se rozhodl cvičiti joga, nechť oděběře se, pokud možno, do zátiší, kde může samotěn obcovati s přírodou; nedovolují-li tomu okolnosti, nechť zvolí sobě alespoň místo, kde by nebyl nikým vyrušován. Pak nechť zaujme následující držení těla; Posadí se na zemi s přeloženýma nohama tak, aby chodidla dotýkala se stehů, a vloží pravou ruku do levé. Jazyk stočí nahoru<sup>8</sup>, aby se opíral o patro a nedotýkal se zubů. Upřeně hledí na špičku nosu. V této posici cvičí pranajamu, jak jsem ji popsal v kapitole druhé. Žák projde tu čtyřmi stavy: stavem *počátečním*, stavem *vytržení*, stavem *poznání* a stavem *dokonání*.

Všimne-li sobě žák dýchání, sezná, že někdy dýchá levou, jindy zase pravou chřípí. Proudí-li dech pravou chřípí, pingalou (sluncem), má žák pojísti, proudí-li levou chřípí, idou (měsícem) má jíti spát. Cvičení dechová nemají se konati při prázdném žaludku, ani hned po jídle. Doporučuje se požití před cvičením vlažného mléka s kouskem másla. Žák cviče nejprve pozoruje, že se značně potí (počáteční stav). Ve druhém stadiu tělo žákovo prudce se chvěje (stav vytržení), ve třetím stadiu (stav poznání) tělo skáče a ve čtvrtém stadiu (stav dokonání), pokročil-li žák dostatečně, může se i vznést do vzduchu. Může-li tak učiniti, pak říká se, že „dobył

---

<sup>8</sup> Hatha-jogin může spolknouti jazyk. Říká se, může-li kdo spolknouti jazyk dozadu obrácený, sprostí se stárí i smrti, přemůže spánek, hlad i žízeň a vymaní se z hranic času. Schopnosti dokonalého hatha-jogina jsou vpravdě podivuhodné. Lze mu vůli cokoliv učiniti i odčiniti. Ovládá veškeré fysické zákony. (Svami Abhedananda: „Pět stezek k nejvyšší pravdě.“) Pozn. red. (Otakar Griese)

vlády nad vzduchem“, jest mu však dále pokračovati ve cvičení pranajamy, až ji dovrší. Síly, jichž jogin takto nabývá, jsou: schopnost věštecká, schopnost přenosu těla vzduchem na určitou vzdálenost, jasnovidnost, jasnosluch, schopnost vstoupiti do těla druhého člověka, moc přeměňovati obyčejné kovy ve zlato, učiniti se neviditelným a pod. Dosáhne-li žák onoho stupně jogického vývoje, že může zadržeti dech až na tři hodiny, ovládne, jak je psáno v písmech indických, všechny mocnosti a síly a nic není mu nemožným.

Domnívám se, že by mnoho Evropanů tohoto stupně nedosáhlo, ježto nemohli by věnovati ke cvičení potřebný čas, kdyby však poctivě cvičili, není důvodů, proč by nemohli tak vysoko postoupiti.

Žák takřka „pije“ denně vzduch, čímž zahání pocit únavy a stáří. Ústa jsou zavřena, zuby pevně semknuty, jazyk stlačen k patru těsně při zubech a vzduch vniká anebo je pozvolna vdechován chřípěmi. Cvičí-li tak ráno a večer a představuje si, že vzduch proniká ke *kundalini*, může takto vyléčiti kromě jiných nemocí i tuberkulosu. Může-li žák „pít“ vzduch ve dne v noci, dosahuje v brzku jasnovidnosti i jasnosluchu. Kdo takto pravidelně cvičí po šest měsíců, může zbaviti se veškerých nesnází, obtíží i hříchů. Kdo pokračuje v takovém cvičení po dobu jednoho roku, ovládne živly a přinutí je, aby poslouchaly jeho rozkazů. Tak čteme v indických písmech.

## Kapitola IV.

*Různé posice užívané v jogické praxi. Kterak dosáhnouti harmonie. Léčivá cvičení. Regulování dechu. Kterak budíme skryté síly.*

Je 84 posic v jogické praxi; uvedu zde jen ty nejvhodnější pro evropské žáky. Nejsou nikterak snadné pro dospělého člověka, jehož kosti nejsou již tak ohebné, proto doporučuje se cvičiti jogu hned zmlada. Cvičí-li však vytrvale, překoná konečně i dospělý žák některé nesnáze.

První posice je *siddhasana* (dokonalá posice): Jogin sedí se zkříženýma nohama, levou patou pevně tlačí na perineum (hráz při východu pánevním, u řiti), druhou na pohlavní ústroje, oči upírá na místo mezi obočím a bradu přitiskuje k srdci. Takto sedí nehnutě, reguluje dech a rozjímaje o božských věcech. Poněvadž upřeným pohlížením vzhůru upadají jogin brzo do autohypnosy, mohou této metody úspěšně použiti hypnotiseři u subjektů těžko hypnotisovatelných; předráždění zraku je totiž tak silné, že hypnotisovaného zmocni se náhle velká únava a on usne.

Další posice je *padmasana* (lotosová posice): Levou nohu položíme nártem na pravé stehno a pravou nohu (nártem) na levé stehno. Po té uchopíme pravou rukou levý a levou rukou pravý palec u nohy, bradu přitlačíme k srdci a upřené pohlížíme na špičku nosu, zatím co přitlačivše jazyk k patru, hluboce a pomalu dýcháme. Tato posice harmonisuje tělo a léčí všechny choroby. Dosažení dokonalého zdraví je jedním z předních cílů hatha-jogu. Někteří joginové podle Matsyen-dranatha nedrží palce u nohou, nýbrž kladou pravou dlaň na pravé stehno.

Posice *ugrasana*: Jogin sedí na zemi, maje nohy rovně nataženy dopředu; hlavu uchopí rukama, vloží mezi kolena a reguluje dech. Posice velmi nesnadná, propůjčující duchovní síly, jest ji proto pečlivě cvičiti.

Posice *svastikasana* (posice štěstí): Žák sedí, maje obě chodidla křížem pod stehny, vzpříma, ale pohodlně.

Cvičení asan je dospělému západnímu člověku s počátku velmi obtížné a trvá delší dobu, nežli si na různé posice zvykne; je však zdravé<sup>9</sup> a tu je pozoruhodné, že joginové dávali přednost dokonalému zdraví před silami psychickými. Při všech cvičeních je však regulace dechu nejvyšší důležitá, ba přímo nezbytná, proto nechť žák neustále pěstuje gymnastiku dechovou, bez ohledu na překážky, únavu, sklíčenost a pod. Žák musí viděti před sebou stále jediný cíl: úspěch v jogické praxi.

Dalším stupněm v jogu je cvičení tak zv. *muder*, které jsou důležitou pomůckou dechové gymnastiky. Ty vedou nakonec k *mantrům*, t. j. zvláštnímu způsobu vyslovování určitých slov. Tehdy musí se již žák obrátiti na svého gurua se žádostí o speciální pokyny, ježto výslovnosti posvátných slov nelze vysvětliti písemně. Hlásky, slova, věty samy o sobě nejsou tu ničím, toliko způsob vyslovování dodává jim magické síly, jež uvádí tělo joginovo do zvláštních, jím chtěných vibrací. Že je tomu tak skutečně, přesvědčil jsem se sám na sobě.

Neradím nikomu, aby se pokoušel cvičiti mudry sám, bez učitele, ježto tato hathajogická cvičení mají větší vliv na zdraví, než cokoli jiného a nesprávně konaná jsou s to žáku i na zdraví uškoditi. V následujícím uvedu jen některé z důležitějších a nejužívanějších *muder*:

*Maha-mudra* cvičí se takto: Žák se posadí, přitiskne anus na levý kotník, pravou nohu natáhne dopředu, pravou rukou uchopí palec (pravý), stáhne hrdlo, upřeně zírá mezi obočí, cvičí dech a koncentruje myšlenky na nějaký vznešený předmět. Po chvíli

---

<sup>9</sup> Jiný účel praktikování asan jest odstraňovati prvek *tamas*, který je příčinou tíže těla, a zbaviti tělesnou soustavu účinků nachlazení, katarů, reumatismu a mnoha jiných chorob! Některá cvičení zesilují činnost žaludeční a jaterní, zatím co jiná řídí činnost jiných ústrojí. Chvění těla a neklid údů, co tak často překáží kontrole nad myslí, lze snadno odstraniti cvičením asan. (Svami Abhedananda: „Pět stezek k nejvyšší pravdě.“) Pozn. red. (Otakar Griese)

polohu změni; usedne na pravý kotník, narovná levou nohu atd. Takto polohy těla několikrát stejně vystřídá. Toto cvičení léčí hlavně tuberkulosní kašel, porušené trávení, zácpu, zádumčivost a horečku; rovněž paralyzuje prý účinky jedu. Mimo to pomáhá joginovi přemáhati tělesné žádosti a chťiče a uskutečňovati jeho přání. Mahamudra prospívá zejména oněm žákům, kteří se pomalu a obtížně vyvinují.

*Khečari-mudra.* Toto cvičení je sice západnímu žáku dosti nesnadné, avšak s trochou trpělivostí lze je přece konati se zdarem. Žák zaujme posici ugrasana, hledí upřeně mezi obočí, jazyk stočí dozadu do dutinky pod čípek a reguluje dech jako obvykle. Adepti, kteří svolují, aby za příčinou vědeckých pokusů byli pohřbeni za živa na několik měsíců, vždy stočí jazyk nazad. V šastrách jsou joginové vybízeni, aby pili ambrosiové fluidum, držíce jazyk popsaným způsobem; je to dech proudící dolů jedním a nahoru druhým průchodem páteřním (s hlediska anatomie astrálního organismu, na to nikdy nezapomínejme!), od „měsíce“ ke „slunci“ (plexus sacralis). Tvrzení, ať kdokoli cvičí tuto mudru, že překoná všechny překážky v okultním postupu, ať je třeba poskvrněn hříchem nebo dokonce zločincem, je asi přehnané a bude pouhou metaforou, jež má zdůrazniti ohromnou sílu a účinek tohoto cvičení.

*Džalandhara-mudra* budí psychické síly, proto se zřetelem k tomuto cíli jest ji denně cvičiti. Žák stáhne hrdlo, bradu vtlačí na prsa a reguluje dech.

*Viparitarani-mudra.* Žák stojí na hlavě a krouží nohama. Západník prohlásí toto cvičení jistě za bláznovské<sup>10</sup>, a řeknu-li dále,

---

<sup>10</sup> Obtížnost některých jogických cvičení nás, západozemce přímo odstrašuje, avšak tato námaha, povíce svalová, má svůj účel, směřujíc ku přeměně energie nervové ve vyšší nebo nižší energetické účiny resp. ku přezáření energie z jednoho střediska nervového do druhého. Nervová energie přezářujíc z jedné oblasti nervové do druhé povzbudí v této určitý komplex nervových buněk a příslušné etherické pletivo astrálního organismu k činnosti, kdež uvolní se nahromaděná potenciální energie a projeví se přiměřeným účinkem. Vzepřeme-li na př. ruce nebo nohy anebo křečovitě vypneme tělo, pohybující jím tu energie touto svalovou prací

že jest žáku takto cvičit po tři hodiny, raději toho asi zanechá. Praví se, že cvičí-li se takto denně a stále, osvobozuje tato mudra od stáří a smrti a probouzí okkultní schopnosti a síly; myslím, že si toho žák plně zaslouží.

Musím ještě podotknouti, že ustavičným správným cvičením některé z mudr stane se žák adeptem, proto je na něm, aby sobě zvolil onu, která se mu nejvíce zamlouvá a je přiměřena evropskému duchu a způsobu života.

---

uvolněná proměňuje se v teplo; soustředíme-li nyní současně svoje myšlenky intensivně na určitou představu, na př. na hojivý proces v nějakém chorém orgánu, tu podaří se nám po čase vytrvalým cvičením převést větší množství energie svalové do nervové oblasti tohoto orgánu, kdež dochází ku přeměně odpovídajícím myšlenkovému obsahu dotyčné koncentrační akce, jinými slovy: chorý orgán ozdravuje. Klíčem k jogickým efektům je tedy psychická činnost (koncentrace, imaginace, dharana) za současného záměrného spolupůsobení těla (cvičení asan, mudr, dechu atd.). – Proto u všech magů, píše dr. Staudenmaier ve svém díle „Die Magie als experimentelle Naturwissenschaft“, hrál zákon přeměny nervové energie mimořádně důležitou úlohu. Používali nejrozmanitějších prostředků, ponejvíce nepříjemných, jako hladovění, mrznutí, bdění, zadržování dechu, namáhavého držení těla (na př. několikahodinného klečení, ano, i fyzického týrání), jen aby získali stůj co stůj nervovou energii. Vědecká magie hledí čerpat nervovou energii hlavně tam, kde je jí nejvíce a odkudž ji lze co nejsnáze čerpat, t. j. ze svalů. – V takovém zorném úhlu třeba tedy pohlížeti na jogická cvičení, jež nemají jiného účelu, než uvolňovati nervovou nebo jinou energii v určitých nervově-psychických střediscích, jíž zmocňuje se pak vhodně školená vůle a používá buďto uvnitř těla k nejrozmanitějším fyziologickým efektům anebo ji promítá vně těla, formujíc ji v transcendentní zjevy nebo jiné magické účinky, jako uzdravování, očarování, alchymické transmutace a pod. Pozn. red. (Otakar Griese)



## Kapitola V.

*Vysvětlení čtyř druhů jogu. Způsoby a doba invokace. Myšlenková síť. Polobožské bytosti nadané nadmyslnými silami. Vstřebání do étheru. Pravé porozumění.*

Jest čtvero druhů jogu: *radža-joga*, *laya-joga*, *hatha-joga* a *mantra-joga*; a proto jsou též čtyři třídy žáků: 1. Kdož usilují o adeptát mírně. 2. Kdož oň usilují mocněji. 3. Jichž snaha je ohnivá. 4. Kdož jsou nadmíru ohniví v jogické práci. Je samozřejmé, že žáci co do píle ohnivější rychleji se zdokonalí a vyvinou, nežli žáci méně pilní.

*Radža-joga* pokládá se za nejvyšší formu jogického výcviku, ježto její cíl je veskrz duchovní; ona učí žáka přemáhati a ovládati nižší přirozenost, usilujíc o uskutečnění božského života ve všech věcech.

*Hatha-joga* je materielnější formou jogického vývinu a propůjčuje žáku hlavně dobré zdraví a odolnost proti stáří.

*Laja-joga* praktikuje mentální koncentraci na určitou věc nebo představu až do splynutí já s předmětem koncentrace.

*Mantra-joga* zabývá se vyslovováním posvátných slabik, slov nebo vět, jichž opakování přináší úspěch a přispívá ke zdokonalení. Nezabývají se jí toliko joginové, neboť i sufiové používají podobné metody k invokacím, odříkávajíce určitá slova monotonně do tisíců. Někdy bývají taková cvičení provázena skvělými viděními. Mantry mohou týkati se všeho, síly, úspěchu, čistoty, bohatství, lásky atd., avšak toliko jogin může slovo správně vysloviti a vdechnouti mu skutečnou moc.

Žák může invokovati i svým stínem, který mu pak odpovídá na otázky. Podle indického učení člověk, který je schopen viděti svůj vlastní obraz na obloze, pozná, zda jeho podniky budou úspěšné čili nic. Tato věc není tak nemožná, jak by se na první pohled zdálo. Vyjdi do přírody při východu slunce nebo za úplňku, polož nějakou otázku, upři na několik okamžiků zrak na svůj stín na zemi a pak

pohled' na oblohu. Spatříš-li stín i na obloze, je to příznivá odpověď na onu otázku, neobjeví-li se stín, buď připraven na nezdar.

Nyní přistupujeme k jedné z nejdůležitějších fází studia radžajogického, totiž k tak zv. *dharanům* neboli různým způsobům koncentrace. Vlastní koncentrace je Evropanům povíce neznáma, ježto průměrný člověk není jí schopen a jenom zřídka kdy vyskytne se jedinec, který je s to soustřediti veškeru svoji mentální energii výlučně na jediný předmět. Indové nazývají myšlenku „předmětem myslí“ neboli *čitta*, a úkolem jogina jest ztišiti vlny vyvolané v jeho čittu myšlenkovými formami (*vittri*). Dokud neuklidní jogin vln myšlenkového moře, dotud nemůže viděti své vlastní duše, jíž tváří v tvář jest se mu postaviti, když se byl ponořil do Brahmana (Božského Ducha). A tohoto stavu nedosáhne dříve, pokud nepřemůže zvířecí stránky své přirozenosti, dokud nezničí svých nízkých pudů. Aby toho dosáhl, postupuje následovně:

Zaujme posici *padmasana*, vtlačí jazyk na podnebí ke kořenům zubním a představí si třetí oko uprostřed čela. Setrvá-li delší dobu při této představě, uzří pojednou krásné bílé světlo. Stane-li se mu koncentrace na toto světlo částí jeho denního života, t. j. cvičí-li tuto koncentraci stále, bude moci po čase spatřiti i *siddhi* (polobožské bytosti, jež nabyly studiem jogu okkultních sil), rozmlouvati s nimi a čerpati od nich poučení o vyšších pravdách, bude moci vzněsti se do vzduchu a dokonce se i aetherisovat (okkultní proces vstřebání do aetheru, aetherisace hmotného těla).

Soustřed'ujeme-li se stále na určitý tělesný orgán, tento značně zesílí, vzroste a zcitliví. Taková koncentrace na nějaký vlastní orgán je daleko snazší než koncentrace na předměty vně těla, jež vyžaduje delšího cviku. Dokonale provedenou meditací stává se žák jaksi součástí rozjímaného předmětu, takže dostává se mu o něm poznatků z neviditelného božského světa. On takřka prožívá s ním jeho minulost, cítí s ním, ztotožňuje se s ním, jest jím ve stavu jakéhosi nadvědomí. Jogin touží spatřiti samou duši, vnořiti se do ní, aby poznal její podstatu. Tělo jest mu pouze nástrojem duše. To-li žák pochopí, urazil velký kus cesty za cílem zdokonalení, neboť

správné pochopení přivádí ke správnému vnímání. Je vskutku pozoruhodné, kterak myšlenkové soustředění na určitou část těla vzbuzuje v nás pocit, jako bychom k tomuto orgánu přímo pádili; nakonec objevíme, že je to jediné místo na těle, jež pociťuje. To bývá příčinou, že všichni lidé bolestí stejně nepociťujíc poměru, v jakém stoupá pozornost k chorému nebo poraněnému orgánu, zesiluje se i bolest, a to takřka nevědomky. A jenom skutečnost, že někteří lidé mají schopnost odkloniti mysl od bolestivé části těla a soustřediti ji na předměty vně sféry hmotného těla ležící, může nám vysvětliti, proč jedni pociťují bolest více než druzí, anebo proč někteří jedinci nepociťují bolesti vůbec (na př. mučedníci nějaké idey).

## Kapitola VI.

*Výslovnost posvátného OM neboli AUM. Aumické vibrace, Symbol nejvyššího božství. Subjektivní svět. Věčné principy.*

Výslovnost posvátného slova OM neboli AUM zaujala nemálo pozornost všech Evropanů studujících východní nauky. Vibrace tímto slovem vyvolané jsou tak mocné, že by po jisté době nepřetržitého trvání byly s to zbořit největší stavby. Těžko tomu uvěřiti, dokud se kdo nepřesvědčil pokusně; proto cvičte a porozumíte. Nezkoušel jsem ovšem tohoto nového způsobu „boření domů“, avšak vyzkoušel jsem sílu vibrací do té míry, že mohu spravedlivě říci, že výsledek shora uvedený je možný.

OM je posvátné slovo joginů, jako JEHOVAH Židů a ALLAH Mohamedánů. „Jestliže žák stále slovo to hlasitě vyslovuje nebo v myšlenkách se jím meditačně zabývá, cviče při tom pranajamu, probudí zakrátko svoji spirituální podstatu a očistí se.“ Om značí Boha se všemi jeho vlastnostmi, Trojici v jednotě, užiji-li slov křesťanské víry k vysvětlení tohoto orientálního výrazu. Je to slovo dokonalejší a stručnější všech ostatních a považuje se proto za velmi posvátné. Vysloveno-li jako slabika, nevyzní bez určitého účinku, avšak vysloveno-li správně, budí dřímající síly v člověku. Avšak ty lze probudit jenom tehdy, když už bylo tělo úplně připraveno a očištěno předcházejícími cvičeními.

Když si žák osvojil svoji oblíbenou posici (asana), nechť zcela pohodlně (v tomto asanu) usedne, uzavře jednu chřípi, druhou pomalu a stejnoměrně vdechuje, opakuje při tom slovo AUM sedmkrát. Jedno vyslovení trvá 1–4 minuty; při cvičení reguluje se dech tak, aby měl co možná nejméně výdechů. Delším, avšak opatrným cvičením, aby se nepoškodily plíce, zmenší se počet výdechů (rečaka) tak, že žák bude moci bez námahy vydržeti po několik minut bez vdechnutí (puraka).

Jednotlivá období dechová (puraka = vdech, kumbhaka = zadržetí dechu, rečaka = výdech) se postupně prodlužují a počet vyslovování se rozmnoží vždy o sedm, tedy na 14, 21, 28 atd.

Slovo Aum vyslovuje se tak, že se setrvá na konečném „m“, jež vyslovuje se jako „hm“, a prodlouží se co možná na jedno vydechnutí. Trvá to někdy dosti dlouho, než si žák na tento způsob vyslovování zvykne, avšak jakmile žák jednou překoná počáteční nesnáz, dostaví se brzo úspěch a zakrátko i magický. Majíce na zřeteli neobyčejnou sílu tohoto mantru, neměli by je žáci cvičiti příliš často. Je známo, že nepřetržitým jedním a týmž druhem chvění, jednou vibrační stále a rytmicky prováděnou lze pobořiti ty nejpevnější kamenné stavby. (Proto přecházejí-li větší oddíly vojska po mostě, nařizuje se jim chůze „bez kroku“, aby nebyl porouchán most. Kdo by nevzpomněl onoho troubení, jež bořilo hradby Jericha?) Proto stálé cvičení jednoho mantru vedlo by ke zničení tělesné konstituce žákovy. Aumická vibrace pohne každým atomem v těle, tvoří v celém těle jakýsi systém chvějících se ladiček, až polarisace těla úplně se změní a nastoupí očistění v okkultním smyslu. Vzbuzené vibrace jsou tak mocné, že ničí jakýkoli zlý vliv, přivádějíce do fyzického organismu jemnější a čistší vibrace vyšších úrovní, jež probouzejíce okkultní schopnosti a síly v žáku, činí z něho novou a nepoměrně silnější bytost, neboť jedním z mnoha účinků tohoto mantru je, že přitahuje a takřka vysává dobro ze všech okolních věcí.

Odhodláme-li se k mantrickému cvičení, očistěme nejprve svoji mysl, neboť nic žáku tak neškodí, jako nečistá mysl nebo špatné skutky. Dříve než započnete vyslovovati posvátné slovo, přesvědčte se, je-li vaše srdce čisté, vaše jednání spravedlivé a vaše touhy svaté. Jinak účinky mantru budou na vás neblaze, ba přímo zhoubně působit. Dostal-li kdo speciální vysvětlení od gurma a řídí se jím, zesílí mravně i co do vůle, rychleji v jogu postoupí a dosáhne nadprůměrných duchovních sil.

Písmena tohoto posvátného slova znamenají: „A“ princip stvoření, „U“ princip zachovy a „M“ princip zániku a obrození, nebo podle indické fraseologie: Brahmana, Višnu a Šivu. Takto symbolisuje slovo to potrojný prvek veškeré přírody, od nejvyšších neviditelných sil až po věci nejjednodušší; celkově vyjadřují božství nejvyšší bytosti. Aum značí též subjektivnost, objektivnost a věčnost. Objektivní podstata neboli hmota je symbolisována písmenem A, subjektivní podstata neboli mysl, neviditelné pojítka spojující hmotu s věčným písmenem U a věčná podstata neboli Bůh písmenem M. Aum symbolisuje tedy, jak jsem již uvedl, manifestaci tří říší života v nekonečnu; svět hrubohmotný, jež vnímáme očima (objektivně), svět subjektivní, jehož naše hrubé smysly nevnímají, pokud neotevrou se dojmům jemnějším, a konečně svět věčný, který je životem a zřídlem všeho. Vyslovujeme-li správně aum, koncentrujíce se na jeho vnitřní význam, vycházíme z objektivního, hmotného světa, procházíme světem subjektivním a vcházíme do světa věčného, do úrovně ducha, Atmana, do božského střediště své bytosti. Aumická vibrace proniká hmotnou přirozeností člověka, prochází jeho psychickou neboli subjektivní bytostí, až dosáhne věčného principu, který pak probudí k životu.

Celý mantra sestává ze čtyř slov: OM MANI PADME HUM. *Om* je symbolem nejvyššího božství, *mani* znamená moudrost, *padme* zlatý lotos.

Žák, který poctivě a vroucně touží po úspěchu v jogu, setká se najisto s guruem, od něhož dostane se mu potřebného vysvětlení. Informace cestou spirituální podávány jsou toliko těm, kdož touží opravdově a vroucně. Žáku bude postupně všechno odhaleno a nic se mu nezatají, k čemu je řádně připraven. Říkám to, aby žák nezoufal, že se mu snad nedostane příležitosti a prostředků k pravému poučení. Vím ze zkušenosti, že pro všechny, kdož vážně usilují, nadejde okamžik, kdy se jim dostane přímých pokynů.

## Kapitola VII.

*Definice lotosů v těle. Čtrnáct středišť. Satva, tama, raga a sahasrar neboli tisíciokvětý lotos. Kontemplace. Suggesce a Nová Myšlenka. Vira a energie.*

Lotosy jsou psychická střediště v lidském těle, v nichž jsou nahromaděny síly životní a božské. Odpovídají různým pletivům neboli gangliovým středištím, nervovým shlukům, v nichž hromadí se různé energie, silněji než kdekoli jinde v lidském organismu. Takových středišť je čtrnáct, pro jogickou praxi je však zvláště důležité toliko šest. Životní energie proudí všemi lotosy, některé proudy jsou však silnější, jiné slabší. Jedno z hlavních středišť je sýdlo *t. zv. kundalini*, což doslovně značí tolik, jako „navinutá“; je to dosud dřímající síla nejvyššího života, projevujícího se v celém vesmíru. Sídlí v základně sušumny a soustřeďuje se v plexu sacralis.

Kundalini je silou Višnuovou neboli silou moudrosti, jsouc matkou tří kvalit: osvětlení (*satva*), temnoty neboli nevědomosti (*tama*) a vášně neboli egoismu (*raga*). Objímá tři průchody: idu, pingalu a sušumnu, oheň, slunce a měsíc, a kde se tato trojice proudů spojuje, tvoří se *vidža*, nesmírně mocná energie proudící celým tělem a dávající vznik pohybu, životu a pocitům.

Základním lotosem, na němž spočívá životní mechanism lidského organismu, je *t. zv. lotos muladhar* se čtyřmi květnými plátky odpovídajícími písmenům v, s, š, r. Jogin rozjímající o tomto nervovém středisku uniká chorobám. Odhaluje se mu minulost, přítomnost i budoucnost, dosahuje vědění, duchovních sil a všeho, po čem nesobecky touží. Cvičí-li tuto meditaci denně, může doufat, že dosáhne úspěchu v šesti měsících. Energie proudící tímto lotosem nazývá se „semenem lásky“.

Druhý lotos sluje *svadkisthan* a je šestiplátečný. Indická písma praví, že rozjímání o tomto středišti chrání před chorobami a smrtí.

Třetí lotos umístěn je v krajině pupeční, je desítistý a nazývá se *manipur*. Rozjímání o něm působí podobně jako rozjímání o lotosech

nahoře uvedených: jogin může kdykoli vstoupiti do těla druhého člověka, hojiti nemoci, transmutovati kovy a stává se jasnovidným. Barva tohoto lotosu je zlatá.

Čtvrtý lotos nazývá se *anahat*, je dvanáctilistý, barvy krvavě červené. V tomto středišti přebývá plamen zvaný *vanlinga*. „Jogin rozjímající o tomto lotosu stává se jasnovidcím, jasnoslyšícím, odestírá závoj minulosti, přítomnosti i budoucnosti, jeho zraku zjevují se adepti a může kdykoli navštěvovati jakékoli kraje světa.“<sup>11</sup> Je to jedno z nejdůležitějších lotosových center a nachází se v krajině srdeční.

Pátý lotos je v hrdle a nazývá se *višudda*. Má šestnáct listů barvy zlaté. Jogínové praví, že je sídlem samohláskových vibrací. Žák rozjímající o tomto centru pochopuje védy (svaté knihy indické). Upře-li jogin svoji mysl na tento lotos, jsa rozhněván, může zatřásti světy, jak je psáno v indických knihách. „Rozjímaje o tomto středišti zapomíná jogin na vnější svět, všední starosti, vstřebává se do vnitřního života, jeho tělo zůstává stále svěží a věčně mladé a může žíti po tisíce let.“ Je-li to možné nebo nemožné, o tom se nevyslovuji, avšak Indové praví, že pro joginy nestává nemožností. V Himalaji žijí ostatně adepti, t. zv. mahatmové, překročivší daleko hranici nejvyššího možného věku obyčejných smrtelníků.

Šestý lotos nalézá se mezi obočím, má toliko dva listy a nazývá se *adžňa*. Je hlavním lotosem v těle.

U základny patra nachází se tisícilistý lotos, *sahasrar* v jehož středu je „měsíc“.

Muladhar, uložený u základny páteře, vysílá zhoubnou sílu proudící k pravé chřípi a značí smrtelnost; fluidum měsíční proudící k levé chřípi značí nesmrtelnost.

Stočí-li jogin jazyk k patru a rozjímá o lotosu adžňa, zbavuje se bázně.

Jak jsme již řekli, je *sahasrar* uložen u základny patra, zde je také základna sušumny a místo nazvané *brahmarandhra* neboli dutinka

---

<sup>11</sup> V étherickém těle.



Brahmova. Rozjímá-li žák o tomto lotosu, musí uzavřít usta i chřípě prsty.

Všechna nervová střediska jsou uzlovitě uzavřena, což brání člověku, aby použil nervových sil jimi proudících. Toliko energie nazvaná kundalini je s to přemoci tyto překážky a vynutiti si odchod z dutinky Brahmovy.

Co se mne týče, domnívám se, že rozjímání o jednom z vyjmenovaných psychických středisků právě tak působí jako rozjímání o všech ostatních. Rozjímání (kontemplace) nesmí se zaměřovati s koncentrací (dharana). Ta týká se různých předmětů, ono vztahuje se toliko na lotosová střediska. Koncentrovati znamená upřítí pozornost na nějaký předmět; v meditaci noří se jogin do předmětu, k němuž svou myslí směřuje. Myslím, že bych mohl vyjádřiti kontemplaci nejlépe slovy „extenzivní koncentrace“ (rozšířená, roztažená koncentrace). Mysl noří se do vlastností předmětu tak, že se s ním takřka ztotožňuje, což uvádí ji ve stav zvýšené vnímavosti, která umožňuje přímé poznávání vnějších i vnitřních kvalit předmětu. Proto asi tvrdí joginové, že všechno vědění je skryto v člověku, který je vlastně reprodukcí vesmíru, mikrokosmem, obrazem makrokosmu, a že ponoří-li se člověk do vlastního nejvnitřnějšího jádra, že dosahuje vševědění. Na této domněnce založeny jsou Nová Myšlenka a suggeste; svůj základ vypůjčili si však z jogu. Dovede-li žák správně rozjímati o božských věcech a praktikuje-li při tom methodicky jogu, ovládne svět a stane se mistrem všech mistrů, jež uctívá obyčejný smrtelník. „Psychické mocnosti skloní se před jeho duchovním majestátem, nic nebude překážeti jeho jasnovidnému zraku, vědění i moc budou jeho údělem. Před ním skloní se lidé i andělé, nedotknou se ho ani starost ani hřích ani nemoc; bude uzdravovat nemocné, choditi po hladině vodní i ve vzduchu a ještě jiné síly a schopnosti vyvstanou v jeho duši, jichž obyčejný člověk nemůže si ani přibližně představit. A těchto cílů dosáhne, kdo má pevnou víru a energii.“ Tak učí indiští mistři a není důvodu, proč bychom jim nevěřili. Kdo byl v Indii a viděl pravé fenomény indických joginů, tomu není potřebí

jiných důkazů; kdo nebyl tak šťasten, nechtěl prodělá svědomitě alespoň počáteční fáze jogického výcviku a brzo přesvědčí se o pravdivosti tuto podaného sám na sobě. A to je konečně účelem tohoto dílka, jehož pisatel dobře věděl, že ze západních zvědavců mnoho joginů nevychová.

## Kapitola VIII.

*O perské magii. Doba cvičebná. Žákova abeceda. Číselná hodnota jmen. Perský adept. Bohatství a úspěch. Působení na nepřítomnou osobu. Kterak dosahujeme úspěchu v magických operacích.*

Co do cvičení zakládá se magie starých Peršanů na řadža-jogu, ačkoli perští adepti joginy pohrdají, jak již tomu mezi filosofickými směry bývá.

Cvičení liší se v několika ohledech a jest jistě ve svém pojetí perský směr čistší, ježto o sexuelním prvku, tak hluboce zakořeněném v hatha-jogu, není tu ani zmínky.

Je známa stará pověst o indickém a perském adeptu, kteří potkavše se zkoušeli každý jinak síly druhého. Co učinil sufi, udělal i jogin, až konečně ujednali, že se promění ve vodu. Když se tak stalo, shledalo se, že voda perského adepta byla křišťálově čistá, kdežto joginova voda byla zakalena. Doznávám, že mi to vypravoval sufi, avšak je to dostatečnou ukázkou, jak oba směry na sebe pohlížejí.

Žák toužící rozvinouti okkultní síly podle perské metody, postupuje jinak nežli praktikové indiští. Se cvičením třeba započítí o novém měsíci v prvních sedmi dnech, a sice po prvé toho dne, který odpovídá číslu, jeho křestního nebo prvního jména. Následující abeceda umožní žáku vyhledati si vlastní číslo podle číselné hodnoty písmen.

A = 1	F = 8	K = 20	P = 80	U = 6
B = 2	G = 3	L = 30	Q = 3	V = 6
C = 3	H = 8	M = 40	R = 400	W = 6
D = 4	I = 10	N = 50	S = 60	X = 70
E = 5	J = 3	O = 8	T = 400	Z = 700

Na př. Jan: J = 3, A = 1, N = 50. Nyní sečteme číslice: 3 + 1 + 50 = 54. Poněvadž hodnoty 54 nedá se použití - proč, ihned

vysvětlíme - sečteme opět obě číslice:  $5 + 4 = 9$  a součet (9) dá nám číselnou hodnotu jména Jan. Ježto každý den v týdnu má rovněž svoji planetární číselnou hodnotu, je každá planeta, měsíc v to počítaje, hodnocena určitým číslem.

Pondělí je ovládáno měsícem a číslem 7 a 2;

úterý je ovládáno martem a číslem 9;

středa je ovládána merkurem a číslem 5;

čtvrtek je ovládán jupiterem a číslem 3;

pátek je ovládán venuší a číslem 6;

sobota je ovládána saturnem a číslem 8;

neděle je ovládána sluncem a číslem 4 a 1.

Žáku jest započítí cvičení dnem, který odpovídá číslu jeho jména; Jan začne tedy v úterý.<sup>12</sup>

Hodnota křestního jména musí býti redukována až na čísla základní (od 1 do 9). Má-li kdo více křestních jmen, sečte jejich konečné číselné hodnoty a redukuje opět vyšlé číslo, je-li zapotřebí, na číslo základní. Na př. František Jan: F (= 8) + R (= 400) + A (= 1) + N (= 50) + T (= 400) + 1 (= 10) + Š (= 60) + E (= 5) + K (= 20) = 954;  $9 + 5 + 4 = 18$ ;  $1+8 = 9$ .

Číselná hodnota jména František jest 9

Číselná hodnota jména Jan jest 9

$18; 1+8=9$

V tomto případě spadá počátek cvičení rovněž na úterý. Toho dne oblekne žák krátce před půlnocí teplé, čisté, vlněné roucho, nejlépe světlé (perský adept cvičí v noci, indický jogin ve dne), utrhne růži, k níž během dechových cvičení (podle pranajamické metody, uvedené na str. 187 dole: uzavření uší, nosu a úst prsty)

---

<sup>12</sup> Podle toho, k jaké národnosti kdo náleží, mění se i číselná hodnota jména a tedy i onen den.

stále čichá. Tak cvičí žák každé noci po 20 minut. Cviče, zpozoruje žák zprvu zablesknouti matné světlo před zavřenýma očima, po té vynoří se mu z temnoty tmavošedý kotouč se světlým okrajem. Kotouč symbolisuje tu lidskou duši zatemnělou hmotností a hříchy. Průběhem cvičení kotouč ponenáhlu se zjasňuje, až konečně spatří žák oslňující bílé světlo: tehdy je to žáku znamením, že jest jeho organism dostatečně očištěn, aby mohl přistoupiti k dalším cvičením. Tato fáze má nastati během prvního měsíce.

Perský adept užívá mantrů mnohem svobodněji, nežli jeho indiští bratří, a také výsledky dosažené neustálým opakováním posvátných slov nemálo překvapují. Nejvíce užívají mantru ISMI-JELÂL anebo krásných jmen božských bytostí, jichž mají přes tisíc. Ta odnášejí se téměř ke každé pomyslitelné žádosti, k bohatství, moci, pomstě, vědění atd. A což více! Zaříkání jsou nadmíru mocná, vyžadují toliko času a trpělivosti, jak je tomu u všech orientálních method. Je těžko definovati účinky mantrů a jich původ; může býti čistě magický nebo odpovědí vyšších duchovních sil vážnému a čistému prosebníku anebo může to býti konečně zcela obyčejný přírodní účinek, pocházející z neochvějné víry a volní síly, která je dosti mocna, aby nesla svědomitého žáka unavujícími zkouškami k vítězství. Ať je tomu jakkoli, výsledky se dostavují.

Jedno z dalších cvičení je následující: Žák očištěn dřívějšími cvičeními na těle i duchu, odeběře se o půlnoci do místnosti zasvěcené toliko jemu (do magické pracovny). Nikdo nesmí do této místnosti vstoupiti, leč on sám; i čistiti jest mu ji. Nemá tam býti nábytku ani jiného předmětu kromě koberce, vázy s čistou vodou pro květinu, užívanou při cvičení, a malé skříňky ze santálového dřeva. Pokoj má býti položen pokud možno na východní straně. Oděn volným rouchem z bílé (nebo světlé) čisté vlněné látky a nesa čerstvou růží a sto sladkých mandlí; vstoupí do pracovny a uloží mandle do santálové skříňky. Po té po krátké modlitbě započne cvičiti. Sedě pohodlně na koberci s tváří obrácenou k východu, se zavřenýma očima a se skříňkou s mandlemi na klíně, opakuje žák s náležitou úctou a stejnozvučně: YA! GANEE OH! YA! GANEE

OH! stokrát, bez oddechu, dáváje vždy jednu mandli ze skříně na klín. Mandle mají ten účel, aby žák při vyslovování mantru nemusel počítati, takže při poslední mandli žák už ví, že cvičení je ukončeno. Uvedené cvičení napomáhá k dosažení bohatství; „El Ganee“ znamená totiž bohatství.

Žáku je započítati se cvičením za nového měsíce dnem odpovídajícím číselné hodnotě jeho jména. Po 14 dnech zvyšuje se počet vyslovovaného mantru na 500, až konečně žák odříká mantram 250.000 krát bez přerušení (nikoli bez oddechu). Takového čísla docilují toliko peršští okkultisté, zasvětivší celý svůj život vysoké magii. Víra žákova nesmí nikdy kolísati, ani nesmí žák spáchat jakýkoli čin, který by ho znečistil. Růže i mandle jsou žáku posvátné, proto nesmí se jich dotknouti, leč ruka žákova.

Vidiny, jež nastupují za cvičení, bývají často velmi podivné; žák spatří za nějaký čas státi u sebe zářící světelnou bytost velmi krásné tváře, jež symbolisuje mu „El Ganee“ a jeho brzkou realizaci. Od tohoto okamžiku daří se mu veškeré jeho záměry, počiny a úspěch stihá úspěch. Tak dlužno rozuměti „uskutečnění“ bohatství, vyslyšení mantrické prosby. Je-li žák dosti čistý, aby snesl oslňující jas tohoto vidění bez mdloby, dostane se mu dalšího poučení. Perská písmena praví, že anděl uchopí žáka za ruku a vede jej divy a hrůzami světa. Mnohý nesnese tohoto hrozného cestování (asi ve stavu extatickém), neboť obnažují se tu žáku všechna lidská zla a hrůzy, všechna bezbožnost lidstvem páchaná; všecka ukrutnost a bída, jež civilisovaná společnost ukrývá, odhaluje se jeho zraku, i nitro zemské otvírá mu svoje tajemství. Odtud vede jej anděl El Ganee do jiných sfér, kde prodlévají jasné nebeské bytosti a kde jeho rozjasněný intelekt poznává nejskrytější taje neviditelna. Po prvé nezapamatuje si žák mnoho z této cesty, po čase však vzpomínky jeho budou jasnější a širší, až konečně bude s to zapamatovati si vše, co na cestě viděl a co se mu přihodilo. El Ganee odpovídá přibližně ADONAI, o němž zmiňuje se Bulwer v „Zanoniovi“.

Magnetické proudy užívané perskými magy jsou velmi mocné. Adept může je vysílati do velkých dálek za nejrozmanitějšími účely

a osoby jimi zasažené uvědomují si fyzicky jich náraz. Takto mají perští adepti skutečnou magickou moc nad lidmi, s nimiž se stýkají. Slouží k tomu následující cvičení:

Žák nastříhá si z papíru každodenně 250 čtverečků a napíše na ně následující značky:

⌈	/	Λ
L	○	μ
Γ		ω

Pak uhněte tuhé těsto z jemné mouky a vody, nadělá z něho 250 kuliček a zavine do nich papírové čtverečky. Odkládaje kuličky vyslovuje potichu slova: YA KABIZ O!

Dokončiv práci, kuličky odloží a až se rozední, hodí je rybám do vody. Čině tak denně, až dosáhne počtu 150.000 kuliček (což se rovná 600 dnů), posílí tímto systematickým ocelením vůle svůj osobní magnetism tak, že bude s to podmaniti si kteroukoli osobu.

Žáku jest začít se cvičením prvního pátku v novém měsíci, nepřihlížeje k číselné hodnotě jeho jména. Naznačený čtverec má býti rovněž vryt do zlatého plíšku a nošen jako amulet na krku. Je-li žák tak šťastný, že si může opatřiti achátovou destičku z okolí Mediny v Arábii a vryje do ní ony značky, moc jeho zařikání značně vzroste.

Těmito prostředky může aktivní a magnetická vůle adepta tak mocně působiti na astrální i fyzické tělo a obrazotvornost subjektovu (oběti), že tento musí bezpodmínečně uposlechnouti jeho vůle a rozkazů. Adept vyvolává pravděpodobně astrální tělo, ježto fyzické tělo subjektovo, ať je kdekoli, upadá obyčejně v tu chvíli do

hlubokého spánku, z něhož se neprobudí, dokud adept nedokončí svých operací.

Ježto v perské i arabské magii hrají čísla velkou úlohu, napíše magik na kus papíru celé jméno pokusné osoby v číselné hodnotě, položí papír na levé koleno, upře pohled na čísla a představí si jasně její podobu. Toť imaginace. Pak fouká na ústa takto imaginovaného subjektu, jako by ho očarovával, odříkáváje při tom nízkým monotonním hlasem formulku *LA ILLAHÉ ILL' ULLAH*, až se mu představovaná podoba subjektová náležitě zjasní. Po té uzavře oči, opět fouká na ústa imaginované osoby a odříkává při tom, aniž by ustal třeba jenom na okamžik v imaginaci, druhou kapitolu z koránu. Když se mu imaginovaná podoba oběti jasně zjeví místo papíru s čísly, tehdy může započítí s magickým působením a odříkávati hlasitě a velitelsky svoje přání za stálého foukání na ústa imaginované oběti a za uctivého vyslovování dříve uvedené formulky *La illahé ill' Ullah*. Tak praktikuje se určitý druh kouzel a čar neboli t. zv. „černá magie“, neboť magiku lze uvedeným způsobem učiniti člověka nemocným a naopak. Zvláště ženy a slabé povahy podléhají velmi lehce takovému druhu magických operací. Je to jednoduchá čistá magie, jíž lze užítí jak k dobrým tak ke zlým účelům. Tak žena může zavolati nepřítomného milence nebo probuditi jeho lásku, když city jeho již ochladly.

Uvedené magické operace vyžadují velmi mnoho víry a živé, mocné obrazotvornosti, ovládané silnou vůlí, a těchto vlastností má nemnoho lidí, proto se neobávám, že by tato nebezpečná část východní magie, která je v účincích mocnější, než kterýkoli posměváček by si dovedl představití, mohla býti zneužita.

Chce-li, může adept působiti na bližního dobrem nebo zlem, může konati s ním pokus radostný nebo smutný, může vystupňovati jeho vlohy a schopnosti na nejvyšší možnou mez a pod. Je vskutku obtížno vymeziti rozsah působnosti této podivuhodné fascinační metody, jež co do síly a trvalosti účinků předci hypnotické metody evropské i indické. Ve středověku zhotovovali čarodějové voskovou sošku osoby, jíž chtěli udělati,



avšak Peršané místo voskové sošky vytvářejí si v duši živou představu člověka, kterýmž mentálním napětím zesiluje se ohromně jejich vůle a eo ipso i jejich moc. Kdož praktikují magické projekce, vědí, čím více nějaký proces (určitá magická praktika) zvyšuje napětí jejich vůle, že také tím mocněji působí, a čím jejich vůle je vytrvalejší, že tím větších úspěchů dosahují v magické praxi. V tomto neobyčejném napětí mysli a vytrvalém ocelení volní síly praktikami zdánlivě pošetilými a zdlouhavými tkví právě tajemství zdaru v magii, což umožňuje orientálcům, že mají větší úspěch v magických operacích než my. Rozviňte tutéž sílu v mysli, tutéž sílu v koncentraci a budete s to vykonati, co oni, a snad i více. Pochybujete-li, pokuste se vážně o operace, uvedené v této kapitole. Pak zajisté uvidíte a uvěříte.

# **O Hašnu Hara**

## **Praktický Joga**

Vydala **Městská knihovna v Praze**  
Mariánské nám. 1, 115 72 Praha 1

V MKP 1. vydání  
Verze 1.0 z 18. 2. 2015

ISBN 978-80-85041-35-4 (pdf)